

Comment votre corps réagit-il au stress ?

Comment votre corps et votre esprit réagissent-ils au stress ? Il se pourrait que le stress déranger l'équilibre normal de notre vie.

Le stress est la perception que vous éprouvez face à la peur ou la menace.

Connaissez-vous les mécanismes de défense de votre corps ?

Par grand moment de stress, la glande surrénale libère de l'adrénaline, une hormone qui active, ce qui accélère le rythme cardiaque, augmente la pression artérielle, tend les muscles et dilate les pupilles. Il se peut que votre pouls reste normal, cela ne signifie pas que vous n'êtes pas stressé.

Mais l'une des principales indications de l'augmentation du stress est l'accélération du pouls.

Ils existent d'autres signes précurseurs engendrés par le stress comme :

- Les douleurs constantes
- les palpitations
- l'anxiété
- la fatigue chronique
- les pleurs
- la sur - ou sous-alimentation
- les infections fréquentes
- la diminution de votre désir sexuel

Ce sont des indications que vous êtes stressé.

Bien entendu, vous ne réagirez pas obligatoirement de cette façon chaque fois que vous aller êtres stressé, ou confronté à une situation stressante, vous ne souffrirez pas toujours d'une telle peur et votre corps ne réagira heureusement pas toujours aussi violemment.

Le stress diffère d'une personne à l'autre. Donc pour certains, même les décisions quotidiennes ordinaires semblent infranchissables. Jusqu'à même prendre la simple décision quoi se mettre sur le dos pour la journée, donc, totalement dysfonctionnelle. Bien sûr, cet exemple est définitivement extrémiste.

D'un autre côté, il y a des gens qui ont l'air de prospérer en étant sous stress et qui deviennent beaucoup plus productifs. La pression les stimule.

En conclusion, pour certains le stress à ces cotés négatifs, et finis par apporter son lot de maladie, mais, pour arriver à vous en débarrassez, vous allez devoir l'identifier à sa source et prendre les mesures nécessaires pour vous en délivrez.

About the Author

Mario Lebrun Éditeur Internet Ne pas se méfier du stress, c'est comme mourir à petit feu [Gérer son Stress](#)

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)